Awalnya menulis status mengenai puasa ini bukan sebuah keinginan yang besar untuk mengekplorasi puasa, tapi saya pribadi membutuhkan bahan latihan untuk menerapkan konsep Well-Formed Outcome secara benar ... saya mulai berpikir untuk memakai tema puasa sebagai bahan, dengan pemikiran siapa tahu ada teman2 Facebook saya yang membutuhkan hal-hal seperti ini ...meski berpuasa sendiri sudah sering saya lakukan dan manfaatkan dalam keseharian saya ... di awal2 status2 saya masih berkutat di level filosofis di balik puasa, karena saya sendiri juga butuh memancing mood saya agar lebih fokus dengan tema puasa ..semangat menikmati!!!

1. saat perut terisi penuh, sangat gampang bicara soal puasa .. #zen.tilan.zen.tilun

2. Puasa membuat lutut makin mudah ditekuk, dan kepala makin mudah menunduk bersujud ..#zen.tilan.siang

3. Doa, mengirim surat permohonan kepadaNya ... Puasa, mengupgrade layanan kiriman ke Kilat Khusus .. #zen.tilan.sore

4. dilihat dr segi kesehatan, kedamaian hati & pikiran, bahkan dr segi keuangan .. puasa sangatlah egois, krn semua manfaatnya unt org yg menjalankannya .. mengapa puasa masih dianggap memberatkan? #zen.tilan.malam

5. puasa secara fisik; bermanfaat mereset sistem pencernaan .. menormalkan asam lambung, dan kadar asam di tubuh .. Tetap hrs minum air putih, kalau ada masalah dg ginjal .. #zen.tilan.puasa.itu.sehat

6. puasa, cara yg lbh elegan unt membersihkan perut (dibandingkan obat pencahar) .. #zen.tilan.siang
   Obat pencahar, memaksa tubuh menggunakan cairannya untuk menggelontor usus. Dan bisa mempengaruhi kelenturan sel, serta dampak2 dehidrasi lainnya. Puasa, memberikan waktu dan atmosfer yg mendukung pada bakteri pengurai untuk menghancurkan semua sampah dan kerak yg ada di usus .. Dan jelas, jauh lebih murah dari collon therapy #mengapa.puasa.masih.dianggap.berat?

7. _/|_ doa, upaya menjangkau sesuatu yg belum nampak … puasa, melepaskan semua yg nampak dan melekat tidak permanen #zen.tilan.sore

8. manusia, satu2nya species menyusui (mamalia) yg tdk puasa krn sakit .. mamalia yg lain justru berpuasa saat sakit .. #zen.tilan.malam

9. berpuasa membuat orang jadi cerdas, krn otak dan jaringan syaraf tidak disibukkan dgn pekerjaan mengatur pencernaan terus-menerus sehingga punya waktu lebih untuk membentuk simpul2 syaraf dan synaps yg baru .. #zen.tilan.zen.tilun

10. berpuasa membuat siklus tidur jadi lebih efektif, karena perut tidak terlalu sibuk, sehingga hanya butuh sedikit waktu untuk memasuki fase lelap .. #zen.tilan.tengah.malam

11. berpuasa secara fisik merupakan pembangunan fondasi yang baik sebelum berpuasa secara spiritual .. #zen.tilan.pagi

12. "attitude" di balik puasa yg membedakan berpuasa itu terasa nyaman atau memberatkan .. #zen.tilan.zen.tilun

13. puasa bukan MENGALIHKAN jam dan porsi makan .. puasa benar-benar MENGURANGI jam dan porsi makan .. #zen.tilan.zen.tilun

14. berpuasa sarana berpuas diri ... #zen.tilan.zen.tilun ... *empty stomach -> better 3rd chakra -> higher self-satisfaction and self-acceptance level*

15. puasa melebarkan jeda (paling tidak antar waktu makan), dan membantu meningkatkan kesadaran akan keberadaan organ pencernaan semasa jeda .. (*Siapa yg lagi main orkes.keroncong siang ini?*) ..#zen.tilan.siang

16. puasa itu tindakan internal, jadi tidak perlu dipamerkan, apalagi menuntut pengertian pihak luar .. #zen.tilan.sore

17. saat makan di kala berbuka puasapun merupakan latihan mengendalikan hawa nafsu (makan) .. kalo cepet2 bisa tersedak .. :D #zen.tilan.malam

18. **$E=mc^2$** .. apa maknanya untuk puasamu?

    Salah satu hal paling luar biasa tentang persamaan $E=mc^2$ yang ditemukan oleh Einstein adalah kesederhanaannya. Namun, kita masih perlu memastikan kita menggunakan unit yang benar ketika berusaha memecahkan persamaan ini, dan bahwa kita mengerti jawabannya.

    Komponen dari persamaan $E=mc^2$

    E = energy (diukur dalam satuan Joule), Seberapa sich 1 Joule itu? .. hmmm, 1 Joule kira2 adalah energy yang diperlukan untuk mengambil apel di meja dan mengangkatnya tinggi di atas kepala anda ... wah, ini khan bahasan logis jadi saya merasa harus memberikan konversi yang lebih ilmiah dan mudah

anda pahami ... Bola lampu 100 Watt akan memerlukan energy sebesar 100 Joule untuk bisa menyala dalam 1 detik .. jadi bsia dikatakan
1 Watt = 1 Joule/detik

m = mass (diukur dalam satuan kilogram), atau massa adalah sebuah ukuran inersia dari sebuah benda ... hmmm, harus disederhanakan lagi definisinya ... secara gampang adalah seberapa besar penolakan/resistansi sebuah benda terhadap sebuah upaya mempercepat geraknya ...
Contoh, seseorang yang gendut akan lebih susah didorong dibandingkan mobil .. ngaco khan? .. sama sekali tidak, karena massa itu bukan berat .. berat adalah seberapa besar gaya tarik yang dirasakan oleh sebuah benda, sementara massa adalah seberapa besar penolakan sebuah benda atas upaya percepatan yang diberikan ... paham? .. belum juga!!!! ... seorang astronot akan memiliki massa yang sama pada saat dia berada di bulan maupun di bumi, tapi seorang astronot akan memiliki berat cuma 1/6 berat tubuhnya di bumi ..karena gaya tarik/gravitasi bulan cuma 1/6 gaya tarik/ gravitasi bumi .. siapa yang mulai bayangkan astronot yang loncat2 kayak anak kecil di bulan?

c = the speed of light (kecepatan cahaya = 300.000.000 m/s atau meter/ detik), huruf "c" di sini merupakan singkatan dari *"celeritas*", bahasa Latin yang berarti "pesat" .. wuzzz .. untuk memahami seberapa cepat "c" ini, coba anda bayangkan naik sebuah kendaraan masa depan berkecepatan cahaya.dalam waktu 1 detik saja kendaraan ini telah mengajak anda terbang berkeliling dunia sebanyak 7 kali.

Sekarang marilah kita mencoba menyelesaikan persamaan $E=mc^2$ ini dengan asumsi dasar massa bendanya adalah 1kg saja. Maka:

$E = m c^2$
$E = m \times c \times c$
E = 1kg x 300.000.000 m/s x 300.000.000 m/s
E = 1 x 90.000.000.000.000.000 ($kg\ m^2/s^2$)
E = 90.000.000.000.000.000 Joule
E = 9 x 10^16 Joule

dari benda dg massa 1 kg saja bisa dihasilkan 9 x 10^16 Joule .. sungguh sejumlah energy yang sangat besar, kalau kita pakai menyalakan lampu 100 Watt, dengan pendekatan 1 Watt = 1 Juole/detik maka dengan energi tersebut kita bisa nyalakan lampu 100Watt selama

9 x 10^16 Joule / 100W = 9 x 10^14 detik ...berapa tahun itu? ..
1 tahun = 365,25hari x 24jam x 60menit x 60detik = **31.557.600 detik**

9 x 10^14 detik / 31.557.600 = 28.519.279 tahun

kalo kata iklan ini sangat laaaaaaaaaaaaaaaaaaammmaaaaaaaaaaaaaaaa, tentunya ini kita masih berasumsi bahwa semua ini terjadi dalam keadaan yang sangat ideal di mana tingkat efisiensi = 100%.

APA KESIMPULANNYA?
"It followed from the Special Theory of Relativity that mass and energy are both but different manifestations of the same thing - a somewhat unfamiliar conception for the average mind. Furthermore, the equation E is equal to mc², in which energy is put equal to mass, multiplied with the [by the] square of the velocity of light, showed that very small amounts of mass may be converted into a very large amount of energy and vice versa. The mass and energy were in fact equivalent, according to the formula mentioned before [E = mc²]. This was demonstrated by Cockcroft and Walton in 1932, experimentally." ~ Einstein

dari sebuah benda yang massanya kecil bisa dihasilkan energy yang sangat besar

APA HUBUNGANNYA DENGAN PUASA?

kita bisa hasilkan energy yang besar melebihi kebutuhan gerak dan hidup kita sehari dari sebuah makanan dengan massa yang kecil

TAPI KHAN MANUSIA TIDAK BISA BERGERAK SECEPAT CAHAYA? ... JANGAN SALAH, PIKIRAN MANUSIA MAMPU BEKERJA dengan kecepatan bahkan DI ATAS KECEPATAN CAHAYA

oleh karenanya, PENGGUNAAN PIKIRAN untuk hal-hal yang tidak perlu seperti mengeluh, marah, sedih, menangis, bergosip, dan lain-lain akan mengurangi efisiensi saat konversi energy dan penyalurannya .. jadi anda sekarang mengerti, kenapa ada larangan2 dalam tradisi berpuasa?

sebaliknya, PIKIRAN YANG JERNIH selama berpuasa akan meningkatkan efisiensi proses konversi energy dan penyalurannya .. dan tentunya anda jadi lebih paham, kenapa ada ritual2 tertentu yang dianjurkan dilaksanakan saat berpuasa khan ..:D

Semangat berpuasa dan semakin berenergy .. _/|_ Namaste

Ifan Winarno
Earth Time: August 3rd, 2011, 22:10 GMT+8

19. alangkah indahnya bila semua orang mencoba puasa 1-2 hari dulu sebelum memutuskan pergi berobat .. #zen.tilan.malam.banget

20. Jauh lebih mudah berpuasa fisik tidak makan dan tidak minum, dibandingkan berpantang "membandingkan" .. #zen.tilan.dini.hari

21. pada saat berpuasa barulah tubuhmu menggunakan lbh byk air yg selama ini kau tampung saja .. 80% tubuh manusia adlh air .. #zen.tilan.pagi .. Btw, kamu manusia apa Tong Air ya?

22. teknologi pemurnian gula yg memungkinkan adanya gula pasir adalah awal tragedi penjajahan atas sistem pencernaan manusia ... jika tak sanggup berpuasa, paling tidak berpantanglah gula .. #zen.tilan.manis
kalau mau tahu detail dari proses pembuatan gula yg anda konsumsi, silahkan cek http://www.food-info.net/id/products/sugar/prodcane.htm ... perhatikan, berapa kali pemanasan yang dilakukan pada air tebu sampai jadi gula .. ini mengkontribusi pesatnya pertumbuhan kanker

23. baru menyadari bahwa ... puasa lebih nikmat dan lebih mudah dilakukan daripada dijadikan bahan tulisan maupun status FB ... #zen.tilan.siang

24. mulut kering saat puasa, memicu bau mulut yg kurang ekologis untuk bergosip ... #zen.tilan.siang

25. puasa sbg salah satu bentuk diet rendah karbohidrat, di mana memaksa tubuh memecah lemak sbg sumber tenaga. Sayangnya, proses ini menghasilkan limbah yg disebut "Ketone" .. inilah biangnya nafas naga saat puasa .. oleh karenanya, nenek moyang kita makan buah pisang saat berbuka puasa, sebagai upaya mengalihkan sumber energy ke karbohidrat yg dikandungnya. #zen.tilan.sore

26. waktu msh SMP, aku terpukau lihat org Arab berbuka puasa dg segelas air putih dan 3 butir kurma saja ... sementara org Jawa makan semangkuk Kolak Pisang untuk hal yg sama. Bbrp tahun yg lalu baru aku tahu ternyata Kurma memang memiliki kalori 2x pisang .. wkkk, jangan asal niru kalo gak tahu .. #zen.tilan.malam

27. niat berpuasa memiliki dampak yg besar pd ketahanan menahan lapar, krn dgn mental yang positif dan tidak menganggap puasa sbg beban ... akan secara otomatis meredakan tekanan/stress, dan berdampak pada penurunan jumlah produksi asam lambung .. sehingga, makanan yang anda makan pada saat sahur akan lebih lambat dicerna tubuh, sehingga dapat menahan munculnya rasa lapar lebih lama .. #zen.tilan.1001malam

28. selama berpuasa hindari makanan dan minuman yang TERLALU manis, karena akan memicu tubuh memproduksi insulin, sehingga cepat menimbulkan rasa lapar, lemas, lesu, dan makin gemuk .. #zen.tilan.zen.tilun
    kelebihan gula atau makanan ber-GI (glikemik index) tinggi, akan membuat karbohidrat lebih cepat terserap ke dalam darah dalam bentuk glukose .. hal ini memicu pankreas mengucurkan lebih banyak Insulin sebagai upaya menormalkannya .. dan glukose yg berlebihan akan dibungkus lagi dan disimpan sebagai lemak .. selama kadar insulin tinggi, maka lemak akan terus bertambah (+gemuk) dan menghambat proses pembakarannya (-energy, +lemes).
    perubahan drastis kadar gula dalam darah ini, memiliki efek sampingan berupa rasa lemas, lesu, dan ngantuk .. dan ingin makan karbohidrat dan makan yang manis2 lagi .. dan menjadi lingkaran setan yg disebut "Sugar Craving" ... #ilmiah.lho.rek

29. bnyk org berjalan2 pagi di ruang terbuka saat bulan puasa ... Apakah cuma untuk membuang waktu dan kejemuan? Ternyata bukan ... #zen.tilan.iming2

30. setiap tarikan nafas kita membawa oksigen masuk ke dalam paru2 .. dan membantu mengeluarkan karbondioksida dari dalam tubuh untuk dikeluarkan bersama hembusan nafas ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

31. terlalu banyaknya karbondioksida dalam darah, membuat kesadaran makin menurun (ngantuk, dan bisa sakit kepala kalau dipaksakan) ... apalagi dalam keadaan berpuasa, makanya banyak orang jalan2 pagi hari di ruang terbuka unt mendapatkan lebih banyak oksigen ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

32. pengeluaran karbondioksida juga membawa serta air dari dalam tubuh, ini tentunya mengurangi kadar air di dlm tubuh ... karena perubahan tekanan dan suhu, maka terjadi perubahan bentuk menjadi gas yang kita lihat seperti kabut saat seseorang menghembuskan nafas ... dan membuat nafas naga makin melekat tentunya ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

33. krn berkurangnya air dalam proses menghembuskan nafas, secara alamiah manusia akan menarik nafas panjang atau minum karena rasa haus .. karena berpuasa, maka opsinya tinggal menarik nafas panjang ... di alam terbuka tentunya, karena di dalam kamar sudah penuh jejak nafas naga ..:D .. #zen.tilan.nafas.sang.naga

34. berjalan2 di ruang terbuka juga membuat darah mengalir lebih lancar, dengan demikian distribusi oksigen yg kita hirup menjadi lebih cepat di satu sisi, dan lebih cepat pula menguras karbondioksida dari dalam darah di sisi yang lain .. #zen.tilan.nafas.sang.naga

35. kenapa berjalan2nya di pagi hari? Ingat, proses pengeluaran karbondioksida menguras air dari dalam tubuh .. kalau pagi hari, tentunya ini tidak akan sedramatis dehidrasinya dibandingkan kalau berjalan2 di siang hari .. khan lagi puasa, gak bisa minum .. :D .. #zen.tilan.nafas.sang.naga

36. kenapa karbondioksida ini perlu dikurangi kadarnya dari dalam darah? apakah supaya kita tidak ngantuk saja? .. bukan, ternyata tingginya kadar karbondioksida di dalam darah juga memicu semakin mudahnya asam lambung diproduksi .. yang artinya, makanan di dalam perutpun semakin cepat hancur, dan menimbulkan rasa lapar ... padahal, khan puasa ya ... :D .. jalan2 pagilah saat berpuasa agar anda tdk cepat merasa lapar ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

37. rasa haus begitu menggoda krn mulut kering, tarikan nafas panjang akan memberikan cukup oksigen dan terasa segar, tapi hembusan nafas justru membuat rasa haus .. untuk itu, sesekali buanglah nafas lewat mulut dengan cara mendesis seperti ular .. karena ini akan membuat produksi air liur meningkat, dan membasahi lidah dan rongga mulut, sehingga rasa haus bisa diantisipasi .. #zen.tilan.nafas.sang.naga

38. rasa kantuk adalah indikasi kurangnya asupan oksigen ke otak .. Secara natural, manusia akan menguap dan menggeliat sebagai upaya menghirup oksigen lebih banyak lagi .. #zen.tilan.nafas.sang.naga

39. menggeliat adalah upaya fisik tubuh memaksa darah agar cepat bersirkulasi untuk mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh dan mengangkut karbondioksida dan limbah saat kembalinya ... ayo.mulet.com ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

40. rasa kantuk di saat puasa juga sering dibarengi dengan rasa kurang nyaman di dalam kepala yang menyebabkan rasa pening/pusing ... meski ada obat sakit kepala yg bisa diminum kapan saja, tapi kalau puasa khan gak boleh minum air ya ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

41. rasa sakit di dalam kepala sangat erat hubungannya dengan kondisi energy dalam tubuh ... ada rasa sakit kepala karena kekurangan energy ... ada sakit kepala karena kebanyakan energy ... dan keduanya bisa terjadi saat berpuasa ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

42. sakit kepala krn kekurangan energy saat berpuasa sangat wajar, krn memang asupan makanan sumber energy sedang dikurangi ... kok bisa ada sakit kepala krn kebanyakan energy saat berpuasa? ... saat pikiran tegang, maka proses metabolisme bekerja lbh cepat dan hasilkan lbh bnyk energy .. sayangnya, org berpuasa cenderung hindari pekerjaan fisik, sehingga energy yg dihasilkan justru membuat tekanan darah ke otak meningkat ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

43. bgmn cara mengetahui apakah sakit kepala yg sdg menyerang itu krn kekurangan energy atau kelebihan energy? ... rasa lemas, ngantuk, malas BUKANLAH TANDA KEKURANGAN ENERGY ... tekanan darah, dan suhu tubuh adalah sarana pengukuran yang paling tepat ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

44. tapi akan repot sekali bagi seseorang yang sedang sakit kepala untuk mengukur suhu badan, dan tekanan darahnya dengan alat ukur ... Manusia diciptakan luar biasa, hanya dengan mendeteksi aliran udara yang mengalir lewat hidung saja dapat diketahui APAKAH SESEORANG SEDANG KEKURANGAN/KELEBIHAN ENERGY ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

45. lubang hidung manusia ada 2, kiri dan kanan ... dgn bantuan jari tangan, bisa dideteksi aliran udara melalui lubang yang mana yang lebih lancar ... bila lubang hidung KANAN yang lancar, artinya org tsb KELEBIHAN energy ... kalau lubang hidung KIRI yang lancar, artinya org tsb KEKURANGAN energy ... #zen.tilan.nafas.sang.naga

46. kalau nafas lewat lubang hidung KIRI dan KANAN sangat lancar, dan anda masih merasa pusing ... silahkan cek isi dompet anda, di sanalah sumber permasalahannya ... (ini guyonan, yg beneran ada di comment) ... #zen.tilan.nafas.naga
    ini hanya cocok untuk pusing dg nafas lancar pada kedua lubang hidung ... tarik nafas panjang dari lubang hidung sebelah kiri, tahan sebentar, buang pelan-pelan dari sebelah kanan, tahan dalam keadaan tidak ada udara di dalam paru-paru sebentar, lalu tarik nafas panjang dari lubang sebelah kanan, tahan sebenatar dan buang pelan-pelan dari sebelah kiri ... ulangi beberapa kali selama 2-5 menit, bernafaslah normal (untuk istirahat) .. dan ulangi lagi beberapa kali

47. nah, kalau kedua-duanya lancar dan tetap pusing, artinya .. keseimbangan metabolisme anda yang ada gangguan .. ini disebabkan kurang baiknya pola makan, pola tidur ... dan kurang seimbangnya Manajemen Pikiran dan Perasaan anda (bacalah buku pak Ikhwan Sopa) ... #zen.tilan.nafas.naga

48. OK, bagaimana kalau pusing anda krn kekurangan atau kelebihan energy? ... di-charge atau di-grounding tentunya .. gak ngerti??? ... gak masalah, cukup berusahalah bernafas se-RILEKS mungkin melalui lubang hidung anda yang lebih buntu atau kurang lancar .. selama 2-5 menit, dan ulangi beberapa kali setelah jeda sejenak .. pasti bablas sakit kepalanya ... #zen.tilan.nafas.naga

49. selain sbg tombol unt mengatasi kekurangan dan kelebihan energy .. pengaturan nafas melalui lubang hidung juga berpengaruh terhadap pikiran dan perasaan .. karena hidung terhubung secara luar biasa dengan otak dan sistem syaraf ... #zen.tilan.zen.tilun

50. godaan saat berpuasa menjadi terasa besar sekali, krn orang berpuasa jadi lbh peka .. ini sangat baik di satu sisi, krn jadi lebih empati dan peduli ... tapi juga jadi masalah, krn mengganggu ketenangan diri yang diupayakan lewat proses berpuasa .. #zen.tilan.pikiran

51. dgn teknik yg sama unt mengatasi kekurangan dan kelebihan energy ... maka, bernafas lewat lubang hidung sebelah KIRI akan menghasilkan efek MENENANGKAN ... sedangkan bernafas lewat lubang hidung sebelah KANAN akan menghasilkan efek MENYENANGKAN (atau BERSEMANGAT) ... #zen.tilan.pikiran

52. menghirup nafas, hanya melalui lubang hidung sebelah KIRI akan mengakses belahan otak "PERASAAN" atau Otak KANAN ... dan menghirup nafas , hanya melalui lubang hidung sebelah KANAN akan mengakses belahan otak "PIKIRAN" atau Otak KIRI ... #zen.tilan.pikiran

53. kalau demikian, berarti perlu bernafas melalui lubang hidung yg berbeda secara bergantian unt mencapai kondisi "PIKIRAN" dan "PERASAAN" yang seimbang dan stabil ... tarik nafas santai dr lubang hidung sblh kiri, buang pelan-pelan dr sblh kanan, lalu tarik nafas santai dr lubang sblh kanan, buang pelan-pelan dr sblh kiri .. ulangi smp merasa sangat "NYAMAN".. dengan demikian puasa anda akan jadi jauh lebih berarti ... #zen.tilan.pikiran

54. wah, kok repot banget hrs bernafas bergantian agar "PIKIRAN" dan "PERASAAN" seimbang ... masa manusia sebagai ciptaanNYA yang paling sempurna tidak OTOMATIS merespon ketidakseimbangan "PIKIRAN" dan "PERASAAN" ... ??? ... #zen.tilan.pikiran

55. (bersambung pd account yg sama .. wkkk, maaf HP butuh bernafas lewat lubang hidung sebelah kanan unt bbrp jam agar berenergy kembali)
alasan menulis status ini adalah untuk mengingatkan kembali diri saya pribadi bahwa Puasa adalah Jeda

56. lanjut gan ... tanpa disadari, manusia tidak pernah bernafas dg kedua lubang hidungnya bersama-sama terus menerus, setiap 2 jam terjadi pergantian dominasi aliran udaranya .. tentunya perpindahannya sangat halus, bukan seperti buka tutup kran .. jadi manusia lebih menggunakan "PIKIRAN" selama 2 jam, dan beralih ke "PERASAAN" selama 2 jam berikutnya ... inilah penyebab perubahan "State OF Mind" .. #zen.tilan.zen.tilun

57. rasa tidak nyaman muncul ... ketika dominasi kesadaran kita di "PIKIRAN" sementara kejadian yang kita hadapai menuntut "PERASAAN" untuk meresponnya .. atau sebaliknya, ketika dominasi kesadaran kita di "PERASAAN" sementara kejadian yang kita hadapai menuntut "PIKIRAN" untuk meresponnya ... #zen.tilan.nyerempet.NLP

58. Jadi "meMIKIRkan PERASAAN" dan "meRASAkan PIKIRAN" bisa menimbulkan rasa tidak nyaman ... yup, pertanyaannya sekarang ... seberapa jauh anda bisa memanfaatkannya? ... atau jangan2, pertanyaannya seberapa sering anda dibelenggu oleh rasa tidak nyaman ini? .. hidup adalah pilihan .. #zen.tilan.nyerempet.NLP

59. contoh riil ... anda LAPAR saat berpuasa, sesuatu yg wajar khan .. tapi ditanggapi dgn PERASAAN, shg jadi "RASA LAPAR YG MENYIKSA" .. jadi godaan khan ... ketika sdh terjebak dlm godaan ini, coba anda tanya pd diri sendiri "Apa sih definisi RASA LAPAR?" .. tanya lagi "Coba uraikan secara detail ttg tingkat MENYIKSAnya?" .. "Terangkan secara detail kronologis bagaimana LAPAR ini bisa menjadi RASA?" ... masih lapar? .. #zen.tilan.nyerempet.NLP

60. jadi "meMIKIRkan PERASAAN" dan "meRASAkan PIKIRAN" bukan jadi penyebab rasa tidak nyaman, tapi sekaligus juga bisa dijadikan alat untuk melepaskan (disassociate) dgn rasa tidak nyaman itu sendiri ... #zen.tilan.nyerempet.NLP ... (cukup nge-NLP-nya, sblm dikira jualan NLP) .. oh ya, pesan senior saya, Pak Umar Yahya "Kalo pake NLP gak bisa selesai masalahnya, pakai saja PLN" .. wkkk ..semangat berpuasa, Pak Umar

61. respon emosional manusia hampir seluruhnya mempengaruhi wilayah perut, itu sebabnya berpuasa diharapkan bisa mengistirahatkan perut ..dan dalam jangkaun lebih jauh diharapkan memberikan jeda sebelum manusia membuat respon emosional ... #zen.tilan.perut

62. contohnya, saat seseorang marah maka bagian ulu hatinya akan mengeras .. atau karena takut, seseorang menjadi mules .. dan tentunya semua ini mempengaruhi proses "penyerapan sari makanan" dan penyaluran "limbah makanan" ... #zen.tilan.perut

63. nah, yang perlu dipikirkan justru bagaimana mengefektifkan proses "penyerapan sari makanan" agar tetap bertenaga meski berpuasa .. dan melancarkan proses penyaluran "limbah makanan" agar tidak membuat perut merasa penuh, dan bikin rasa malas/susah gerak dan ngantuk ... #zen.tilan.perut

64. makan pertama kali stlh puasa, sebaiknya tdk langsung yg keras dan dlm volume besar .. krn berpuasa juga sdg mengajari bawah sadar, agar asam lambung tdk diproduksi berlebihan .. dan yg terpenting, beri waktu jeda cukup panjang (3 jam atau lebih) sblm memutuskan unt tidur .. shg proses "penyerapan sari makanan" dan proses berisitirahat tidur berjalan selaras ... hasilnya tubuh jadi lebih bertenaga, dan proses perbaikan sel berjalan optimal .. #zen.tilan.perut

65. jenis makanan yg mengandung serat tentunya akan memperlancar proses penyaluran "limbah makanan" .. namun ada faktor lain yang perlu diingat, keasaman lambung juga mengkontribusi dalam hal ini ... bila lambung bersifat terlalu asam, maka kotoran akan jadi lebih keras, lebih hitam, dan susah keluar .. #zen.tilan.perut

66. kembali ke pengaturan nafas ... setelah makan dan sebelum tidur, bernafaslah lewat lubang hidung sebelah KIRI, agar makanan yg ada di perut dan timbunan makanan di bawah kulit, lebih cepat dipecah (catabolism) menjadi bahan-bahan organik yang mudah diurai dan siap memberi kontribusi bagi pembentukan otot dan perbaikan sel .. #zen.tilan.perut

67. gimana dengan makanan yg disantap sblm berpuasa? .. hehehe, ini sudah dibahas di link di atas .. #zen.tilan.perut ... *silahkan lihat point no #28*

68. ayo gan ... belajar lagi ... "saya sudah makan berserat, tapi kok tetap saja gak bisa lancar BAB" .. gampang, itu karena posisi usus kurang ideal untuk melancarkan BAB .. terus gimana? .. (lihat gambar) ... tangan di belakang pinggang, stretching spt org sakit pinggang pd gambar ... itu saja? itu saja ... #zen.tilan.perut

69. krn berpuasa org suka mengeluh tdk bisa tidur nyenyak, yg gak puasa juga sering mengeluh yg sama khan ..wkkk, semangat siang para insomnian .. mau tidur yg normal dan nyenyak? gampang .. tapi kalau aku beri jawabnya langsung ...hmm Wani Piro??? .. wkkk .. #zen.tilan.nyenyak

70. status sebelumnya sengaja dibuat gak jelas arahnya, agar pikiran anda siap masuk dalam state yang berbeda dan lebih memberdayakan ... sepanjang hidup manusia, pada umur berapakah manusia suka sekali tidur dan sangat nyenyak? ... #zen.tilan.nyenyak

71. sangat benar, pada saat manusia masih seorang bayi .. dia tidur sangat nyenyak, gak perduli pagi, siang, sore, maupun malam .. kenapa? apakah gara2 ASI? (bayi yg tdk bisa menerima ASI juga tidur nyenyak) ... apakah gara2 bantalnya yang bau air liur? (wkk, mabuk obat tidur alami) .. masih belum tepat juga .. ada yang tahu? .. #zen.tilan.nyenyak

72. sehari-hari, seorang bayi cuma main-main dgn posisi kaki di atas seperti pada gambar .. para praktisi Yoga memodifikasinya menjadi posisi "viparita karani" dan mengatur pernafasan .. inilah rahasia TIDUR NYENYAK adik bayi .. jadi setelah sampai di Pulau Kapuk, angkat kaki kayak bayi bbrp menit, dan nikmati aliran darah yang turun balik dari kaki .. dan sampai ketemu di dunia mimpi .. #zen.tilan.nyenyak

73. ini adalah gambar posisi Viparita Karani yang paling AMAN, karena menggunakan bantal/selimut sebgai penyangga pinggang dan pantat, serta tembok sebagai penahan kaki .. jadi cukup mudah dilakukan siapa saja hanya dengan bernafas sesantai mungkin .. posisi ini juga sering dikenal dgn nama "Inverted Lake" .. apa saja manfaatnya?
    a. Mengendalikan aliran darah
    b. Meredakan Cramp pada saat Menstruasi
    c. Menyembuhkan pembengkakan sendi2 kaki
    d. Menyembuhkan Varises
    e. Membantu mengatasi gangguan testis dan produksi sperma pada pria, serta masalah kandungan pada wanita

f. Meningkatkan kinerja sistem pencernaan makanan
g. Memulihkan rasa pegal pada telapak dan kaki
h. Menarik bagian belakang punggung, perut depan, dan belakang kaki
i. Dalam jangka panjang, memulihkan kesehatan mata dan telinga
j. Menyembuhkan sakit pinggang ringan
k. mampu mengatasi sakit kepala dan migrain, terutama bila dibarengi dengan mengikatkan ikat kepala (cukup kuat) untuk menekan dahi dan tengkorak belakang
l. Membantu anda awet muda dan penuh vitalitas
m. Meredakan kecemasan
n. dan pasti .. menyembuhkan depresi ringan dan INSOMNIA
*** tutup mata, bernafas sesantai mungkin, kira2 5-15 menit ..
#zen.tilan.yoga.posture

74. ada yang nyadar, nggak? kenapa Ifan Winarno ini menulis banyak status berisikan informasi aspek2 berpuasa justru saat banyak orang berpuasa? ... hayooo ada yang tahu nggak alasannya? ... harus ilmiah, tidak ada hubungannya dengan menambah teman, kepentingan pribadi, dan reputasi ... #zen.tilan.zen.tilun

75. lebih banyak anak dari keluarga yang berkekurangan justru menjadi orang2 yang cerdas dan berdedikasi tinggi bagi perkembangan kehidupan manusia, ketimbang ana orang yang mampu ... banyak orang menyangka karena motivasi mereka yg berkekuranganlah yg membuat mereka lebih berprestasi .. benarkah demikian? ..#zen.tilan.fakta.mengejutkan

76. nenek moyang bangsa Nusantara ini sudah punya budaya berpuasa yg luar biasa, contohnya puasa Senin-Kamis dianjurkan sejak anak2, puasa ngebleng juga disyaratkan sebelum diturunkannya sebuah keilmuan dari guru pada murid .. karena mereka TAHU PERSIS apa hubungan puasa dengan penyerapan pengetahuan oleh otak ... apakah ini cuma mitos? .. aku jamin 100% 24 jam sehari, 7 hari seminggu, TIDAK ..ini sangat-sangat ILMIAH ... #zen.tilan.fakta.mengejutkan

77. Salah satu cara yg plg efektif unt mendorong proses neurogenesis (pertumbuhan sel otak baru) adlh pembatasan kalori & puasa.

    Puasa memberi signal agar tubuh memicu pertumbuhan Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) yg berkaitan langsung dgn pembentukan neuron dan synapse .. jadi bkn cuma otak yg berkembang, tapi juga sistem syaraf. .. inilah alasan knp bnyk kegiatan belajar dikaitkan dgn berpuasa dan berpantang.

(*http://en.wikipedia.org/wiki/Brain-derived_neurotrophic_factor* adalah sumber informasi tentang BDNF yang luar biasa ini)

Dalam tradisi2 Nusantara, sebuah keilmuan menuntut si murid berpuasa dulu sebelum mempelajarinya. Dalam budaya puasa Islami misalnya, ada kegiatan Taddarus Al Qur'an yang bertujuan membuat seseorang semakin paham dengan isi Al Qur'an .. By the way, Taddarus bukan cuma kegiatan membaca keras2 lho ya ... mungkin anda ragu kalau saya yang ngomong soal ini, no problem .. please check your Reliable Source, orang yang bener2 mengerti

disebutkan melakukan Taddarus Al Qur'an itu pahalanya tinggi, ***BENAR*** *..karena sang pembaca sedang menginstall pembelajaran dari Al Qur'an bukan cuma untuk dirinya sendiri, tetapi juga ke otak orang2 yang sedang berpuasa saat itu*

saya menyadari hal ini, saat saya kelas 2 SMA, karena banyak teman yg muslim dan kebetulan saya tinggal bersebelahan dengan Langgar yg menggelar acara Taddarus Al Qur'an selama bualan puasa, tiba2 saja tanpa sengaja saya bisa mengucapkan beberapa kata bahkan ayat dalam bahasa Arab dengan benar .. padahal saya tidak pernah berupaya mempelajarinya ... khudzil hikmata walau min fammil bahaim .. ada yg tahu artinya? .. #zen.tilan.fakta.mengejutkan

78. **PUASA bisa sembuhkan Cancer!!! BENAR .. benar-benar kelihatan ngawur dan boongnya** ... :D ... apapun outcome-nya, puasa MEMANG adalah CARA TERBAIK dlm proses menghadapi Cancer .. akan mempercepat pemulihan stlh operasi, mengurangi dampak chemotherapy, dan memperkuat sistem ketahanan tubuh. Secara signifikan akan meningkatkan daya juang si pasien, yg dlm bnyk kasus ... menunda kematian ... #zen.tilan.kantong.kering

79. Cancer disebabkan krn kerusakan informasi di dlm sel. Spt virus komputer, komputernya sendiri jadi lepas dr kendali si pemakai, dan sibuk memperbanyak diri serta merusak. Cancer-pun membuat sel bermutasi dan memperbanyak diri dgn merusak sel2 yang sehat. Sel2 kanker ini jadi rakus dan menyedot sumberdaya yg ada di badan. Glukosa di dlm darah akan disedotnya habis2an shg sel2 sehat kekurangan nutrisi, dan lemah saat mau dikuasainya .. #zen.tilan.kantong.kering

80. Dalam kondisi kekurangan asupan krn cancer, sering pasien diberi asupan nutrisi yg lebih baik untuk menjaga kesehatan, ini KELIRU. Kalau Cancer membutuhkan banyak sekali glukosa untuk memperbanyak diri, maka cara terbaik adalah mengurang jumlah glukosa/gula dalam darah. Sel yang sehat

dapat hidup baik pada kadar glukosa rendah, sementara Cancer yg membutuhkan lbh bnyk kalori akan makin melemah pd kondisi kadar glukosa dlm darah makin rendah ... #zen.tilan.kantong.kering

81. Puasa menurunkan kadar glukosa dlm darah. Dan yg terbaik untuk kasus Cancer, justru bukan puasa total, melainkan kombinasi minum air dan juice (2-5 gelas) secara bergantian dan tetap makan sedikit buah dan sayuran saja .. ini memang dianggap 'Tidak Ilmiah' oleh kedokteran modern, dan jarang org mau melakukannya krn mrk merasa ribet .. mendingan keluar uang lbh banyak dan "Cancer menjadikan mrk KanKer" ... #zen.tilan.kantong.kering

    juice-nya jelas tanpa gula ya .. spt pd status2 saya sebelumnya gula yg kita konsumsilah yg jadi biangnya masalah .. dan satu lagi, jangan gunakan juice dengan ekcepatan tinggi ..karena pada putaran tinggi, terjadi perubahan suhu dan tekanan, maka fruktosa (gula dalam buah, yg baik untuk kesehatan kita) akan terpotong mata rantainya menjadi glukosa (gula yg memicu tingginya kada gula dalam darah).

    Dan tentunya simple syrup, atau gula yg dijadikan cair yg biasa digunakan untuk juice/minuman akan lebih meningkatkan kadar glukoasa dalam darah. konsumsi buah dan sayur, lebih dipakai untuk menyediakan vitamin, dan serat yang memperlancar pembuangan toksin di saluran pencernaan.

    Nanas, pisang, semua jenis jeruk, dan tomat adalah makanan sekaligus obat untuk penyakit Cancer

82. pertimbangan lain, Puasa juga mengintensifkan pembersihan jalur2 sistem pertahanan tubuh .. tubuh akan memeriksa kadar kimiawi sel2 yg ada, kalau sel2 itu sakit/teracuni/mati maka akan dibuang .. ini membuat sel tumor/ cancer menjadi terisolasi dari sel2 sehat yg ada, dan dengan rendahnya kadar glukosa dlm darah, maka sel2 cancer/tumor yg terisolasi ini menjadi lambat dlm menyerang dan mengkanibal sel2 sehat ... #zen.tilan.kantong.kering
    pada tahap ini, sel2 cancer/tumor masih dalam keadaan hidup .. tapi lambat dalam berkembang biak, dan lemah .. pengendalian pikiran dan perasaan pada tahap ini sangat penting karena akan mempengaruhi kecepatan pertumbuhan dan pernyebaran cancer itu sendiri.

83. Nah, pada 2 status sebelumnya disebutkan tentang tetap meminum air ..ini akan membantu membuang toksin yang sudah dikuras dari sel keluar dari tubuh, serta mempertahankan kelenturan sel .. dan, tetap minum juice .. minumlah juice2 yg diketahui memiliki efek mematikan sel Cancer seperti proses chemotherapy. . minum jamu2an seprti rebusan daun sirsak sebagai

pembasmi sel Cancer akan menunjukkan efektifitasnya pada keadaan puasa rendah glukosa spt ini .. #zen.tilan.kantong.kering

Juice campuran sayur seperti brokoli, bayam, daun selada lettuce, daun bawang/prei ... atau juice campuran buah lemon, wortel, umbi merah (beet) dan apel juga sangat dianjurkan untuk penederita Cancer.

84. hampir selalu kasus Cancer berhubungan dgn 2 hal, kualitas darah dan fungsi hati .. makanan yg bersifat basa, yaitu semua jenis buah2an, umbi2an, dan sup sayuran sangat baik mengendalikan kedua hal tersebut. Pasien Cancer, seharusnya minum susu dalam jumlah secukupnya, namun bila kondisi hati kurang baik maka susu harus diganti dgn santan atau susu kacang tanah .. #zen.tilan.kantong.kering

85. kembali ke seni olah nafas .. :D .. makan malam sebaiknya sudah dilakukan sebelum jam 8 malam, dan 1 jam kemudian bernafas lewat lubang hidung sebelah kanan selama beberapa menit untuk menambah energy bagi pemulihan stamina si pasien ... #zen.tilan.kantong.kering

86. Diabetes atau Kencing Manis .. adlh ibu dari segala penyakit, dan ada sedikit salah kaprah dg sebutan "Kencing Manis" ..meski pada kenyataannya banyak semut dan lalat yg suka merubung bekas urin/kencing penderita Diabetes, karena ada juga Diabetes yang tidak menunjukkan adanya kandungan gula dalam urin-nya .. #zen.tilan.gula-gula

    keinginan kencing terus-menerus, rasa perih/terbakar pada saluran kencing, rasa haus yang terus menerus, rasa manis di mulut, sakit kepala dan pusing yang selalu menyerang, kulit yang cenderung kering dan pucat, wajah tampak tua meski masih muda, pegal di sekujur badan .. kadang juga serangan katarak, adalah tanda2 penyakit diabetes .. ketepatannya tentu dengan pengukuran lab

    Tambahan dari Ibu Sri Lestari: tanda2 diabetes melitus : poliphagi (byk mkn/lapar terus), polidipsi (byk minum/haus terus), poliuri (byk kencing). Komplikasi yg srg tjd polineuritis (bdn pegal2,kesemutan,kram), retinopathy (kematian sel2 retina yg mngurangi kemampuan melihat),nefropathy (kemunduran sel2 ginjal), gangren (luka yg lama sembuh) dll.

87. secara esoteris, penyakit ini berhubungan dgn kualitas Chakra Manipura yg ada di pusar, maka Puasa adlh sarana yg paling sesuai unt mengatasinya .. Diabetes adalah penyakit kaum intelektual, manusia yang kurang puas dengan keadaannya, dan mengalirkan banyak energy yang ada di chakra2 bawah ke otak untuk memenuhi kepuasan olah pikirannya .. Diabetes sangat jarang menyerang orang yang memiliki aktifitas fisik yang banyak .. #zen.tilan.gula-gula

88. dari berbagai cairan pankreas, ada yang membantu pencernaan makanan, ada yang memisahkan kandungan gula .. gula ini lalu disimpan salah satu bagian hati, dan dilarutkan sesuai kebutuhan badan untuk menghasilkan panas dan tenaga dalam menggerakkan mekanisme tubuh ... HATI MENJADI LEMAH krn pola makan yg salah, sembelit, kerja mental yang berat tanpa diimbangi kerja fisik, alkohol, dan banyak lagi hal yang berhubungan dg pola hidup yang kurang sehat .. #zen.tilan.gula-gula

89. dgn melemahnya hati, kandungan gula dlm makanan gagal menemukan tmpt penyimpanan, lalu terserap ke dlm aliran darah, terus-menerus menumpuk .. darahpun jadi kental, dan tdk bisa mengangkut energy, nutrisi, dan oksigen dgn baik .. inilah awal Diabetes itu .. Tubuh berupaya keluarkan semua gula ini dr darah, krn orgnya tdk olah raga/berkeringat, maka dibuang lewat urin (kencing terus), dan butuh bnyk air (haus terus), dan proses ini butuh bnyk energy shg orgnya makin lemah .. #zen.tilan.gula-gula

90. jadi Diabetes ini berhubungan dengan 2 organ penting, hati dan pankreas .. soal menjaga 'hati' khan sudah jelas di 5 status sebelum ini .. pankreas ini akhirnya kecapaian menghasilkan banyak insulin dan enzym2 lain, dan gulapun makin tidak bisa dipisahkan dari sari2 makanan ..oleh karenanya sering orang mengatakan Diabetes sulit disembuhkan kalau pankreasnya rusak .. "rusak, itu khan kata montir .. wkk" .. #zen.tilan.gula-gula

91. **Lidah Buaya** adlh tumbuhan yg bisa dipakai membantu memulihkan fungsi Pankreas .. setelah dibersihkan duri2 dan kulit yang hijau, direndam dengan air kapur semalam, lalu dibilas dengan air bersih .. lidah buayapun siap dikonsumsi dlm bentuk yg paling nyaman utuk si penderita .. mau dijadikan campuran salad bisa, mau dicampur dengan minuman2 yg menyegarkan seperti air kelapa juga bagus, ditambahi air lemon juga bisa .. pokoknya cari yang nyaman saja ..#zen.tilan.gula-gula

92. olah fisik sampai berkeringat merupakan cara termudah membantu tubuh mengeluarkan gula dr darah, tapi pd saat yg sama bnyk juga air yg dikeluarkan dari sel shg sel mengkerut .. kerutan2 sel ini yg menyebabkan badan terasa singset, dan air kelapa adlh minuman yg bisa kembalikan bentuk sel2 yang mengkerut ini jadi meningkat lagi kandungan airnya .. akibatnya sel-sel menjadi lentur, dan merasa tubuhnya jadi lebih lemas .. #zen.tilan.gula-gula

93. puasa dan menjaga porsi nasi sebetulnya adlh upaya agar tubuh aktif mengubah gula yg ada di dlm darah menjadi tenaga dlm menggerakkan mekanisme tubuh .. dampaknya jelas, penurunan kadar gula dlm darah .. dan LAPAR ... bagi yg tdk mampu menahan rasa lapar ini, dianjurkan mengkonsumsi makanan2 yg bersifat basa (buah2an spt pisang, sayur mayur spt labu air) unt meredamnya .. krn Rasa Lapar berlebihan juga membuat depresi, dan mengacukan metabolisme .. #zen.tilan.gula-gula

94. pada kasus diabetes yg parah ... pada malam hari, lumatkan daun jambu batu dan air, sampai halus, kira2 2 sendok makan, taruh di gelas tambahkan air secukupnya, aduk, lalu diamkan, esok paginya disaring ampasnya, dan minum airnya ... #resep.rahasia.keluarga #zen.tilan.gula-gula

95. mengeluarkan gula dari tubuh lewat saluran urin secara terus menerus, ternyata juga memperberat kerja ginjal ... banyak tanaman herbal tradisional yg membantu memulihkan kondisi ginjal, antara lain: daun murbei, temulawak, daun kumis kucing, bahkan rambut jagung yang masih muda juga efektif untuk hal ini .. silahkan googling bagaimana cara pemanfaatannya .. #zen.tilan.gula-gula

96. akhirnya, tinggal cara membuat darah itu sendiri jadi lbh fresh, lbh kondusif proses distribusinya, shg kandungan gula dlm darah tetap terkendali .. darah diproduksi pd saat orang tidur lelap, oleh krnnya aktifitas fisik yg membuat tubuh capek serta upaya menjaga ketenangan pikiran dan perasaan hrs terus disediakan waktu dan prioritas .. jadi adn paham kenapa bnyk anjuran unt tetap beraktifitas fisik secara normal, meski berpuasa .. #zen.tilan-gula-gula .. sudah gak manis lagi ..wkkk

97. terlewat 1 hal penting, gangren atau luka yg tdk kunjung kering dalam kasus diabetes biasa ditangani dengan cara .. membersihkannya dulu, dan membalurnya dengan madu lebah (yg asli) .. tingkat keasaman madu digabung dengan tingkat kelembaban yg rendah, membuat bakteri Staphylococcus Aurous yg biasa membusukkan luka menjadi tidak berkutik #zen.tilan-gula-gula

98. tiba2 teringat petuah alm. Pak Trimo, dukun pijat di Sby ... kalau gula darah lambat turunnya, minum air rebusan daun sirih sebagai upaya meredam luka di dalam (pembuluh darah, organ, dll) .. sambil tetap berpuasa/berpantang. ... _/|_ matur nuwun sanget, Pak ... #zen.tilan.pangsit

99. tubuh manusia benar2 sdh dilengkapi sistem pertahanan yg luar biasa ... misalkan pd saat salah makan makanan yg tdk sesuai dgn kebutuhan tubuh; maka secara otomastis tubuh berusaha membersihkan diri dgn berbagai cara spt: muntah, demam, gemetar kedinginan, diare, batuk, pilek ... apa kaitannya dgn puasa? (merenung.com)

100. muntah, batuk, pilek, diare adlh upaya tubuh membuang benda 'asing' keluar secara mekanis ... dan berpuasa pd saat gejala2 ini berlangsung justru akan mempercepat proses pembersihan ini .. sama spt kalo ban motor anda bocor, anda turun dulu dari motor baru diperbaiki bannya ... berpuasa adlh proses mengistirahatkan saluran pencernaan, agar proses pembersihan secara mekanis-nya berjalan lebih efektif .. (merenung.com)

101. bagaimana kalau benda 'asing' itu ternyata kecil sekali, dan ikut jalan2 di dlm aliran darah .. Tubuh akan berusaha membasminya dg pengaturan suhu dan tekanan, sehingga terjadi kondisi demam, kedinginan, dsb .. dg berpuasa, tubuh jadi bisa lbh fokus pd proses pembasmian tadi, dan tubuhpun memberi signal spt rasa haus bila memang membutuhkan lbh bnyk air unt membersihkan sisa2 pertempuran ini (merenung.com)

102. prinsip 'purification' dari berpuasa yg ada di 2 status terdahulu khan berhubungan dg fisik, apakah bisa dipakai mengobati gangguan mental? ... #zen.tilan.mental

103. Banyak kesulitan mental, dr kecemasan smp schizophrenia, dpt DIBANTU dgn berpuasa. Tujuan puasa dlm kasus ini, bukan unt menyembuhkan masalahnya, tapi unt membantu memahami kaitan antara makanan tertentu, bahan2 kimia tertentu, atau obat-obatan tertentu dg kesulitan mental yg sedang dihadapi ... #zen.tilan.mental

104. mengingat org dgn gangguan mental jadi sangat sensitif terhadap perubahan fisik, baik itu alergy maupun krn pengaruh lingkungan, maka berpuasa/berpantang unt mereka perlu diterapkan secara ekstra hati-hati .. krn bisa2 kekurangan nutrisi atau keracunan bahan2 kimia justru memperburuk keadaan mereka .. bila pasien tdk menunjukkan reaksi yg berarti saat pola 'puasa/pantang' dilakukan, maka puasa/pantang bisa dilanjutkan ... #zen.tilan.mental

105. saat pola puasa/pantang bisa diterima, barulah puasa/pantang ini berpengaruh terhadap perbaikan sel2 otak dan syaraf .. masih ingat status ttg BDNF (lihat Link), di sinilah awal terjadinya perubahan secara fisik .. namun perubahan secara mental TETAP harus ditangani dg pendekatan yg berbeda ... #zen.tilan.mental (link ke status #77)

106. salah satu efek puasa yg paling terlihat secara fisik adlh perubahan rona dan kehalusan kulit, hal inilah yang paling membuat nyaman org dg gangguan mental unt berpuasa .. mereka jadi lebih suka meraba2 kulit mereka sendiri, dan ini sangat baik unt merangsang perbaikan syaraf mereka ... #zen.tilan.mental

107. meski sdh dibahas pada status2 sebelumnya, saya melihat ada baiknya dibahas lagi dari sisi lain agar lebih memahami ttg Asam Lambung ... #zen.tilan.asem

108. di dlm perut, sekitar 35juta pabrik Asam Lambung bertugas memotong molekul2 makanan menjadi mata rantai organik yg lebih sederhana sehingga mudah diserap nantinya ... asam ini begitu kuat dan sangat merusak, dan merobek2 lambung juga tentunya .. namun kantong ajaib (lambung) memiliki kemampuan perbaikan yg sangat luar biasa, selama tidak ada gangguan ... #zen.tilan.asem

109. gangguan terbesar yg berkaitan dg Asam Lambung adalah stress berkepanjangan .. selain memperlambat pemulihan dinding lambung, stress juga meningkatkan produksi asam lambung .. makanya, tidak heran ada rasa perih di perut saat stress berkepanjangan mendera ... #zen.tilan.asem

110. asam lambung ini sangat kuat kemampuan merusaknya, sebilah silet bajapun akan terkikis olehnya .. pola mkaan juga mempengaruhi kapan diproduksinya asam ini, telat makanpun bisa memicu melubernya asam lambung ... dan jelas, masalahpun melebar .. karena organ2 tubuh lainnya tidak secepat lambung proses perbaikannya ... #zen.tilan.asem

111. saat asam lambung naik keluar dari lambung .. maka rasa panas di perut akan mulai terasa .. dan kita menyebutnya panas dalam ... #zen.tilan.asem

112. begitu perut terasa panas, tubuh berusaha membuangnya .. sayangnya, pilihannya lebih dominan ke atas lagi .. melewati dada .. dan dadapun mulai terasa panas dan menusuk pada bagian dada dan jantung ... #zen.tilan.asem

113. karena dada terasa panas, tubuh memilih formasi batuk sebagai upaya mempercepat keluarnya asam ini ... tenggorokan memilih mengeluarkan dahak sebagai upaya melindungi dari proses pengrusakan asam lambung yg mau lewat .. kita mengenalnya sebagai salah satu bentuk batuk berdahak ... #zen.tilan.asem

114. lama kelamaan, manusiapun mulai memuntahkan asam dan dahak ini melewati mulutnya .. perlindungan di tenggorkanpun berkurang, dan kloter berikutnya dari asam lambung akan menyerang .. dan menimbulkan rasa panas di tenggorkan, rasa haus, dan kering, bahkan sampai mebuatnya terluka .. inilah yang kita kenal sebagai salah satu bentuk batuk kering ... #zen.tilan.asem

115. di kedua status sebelum ini, selalu disebutkan sebagai salah satu bentuk batuk .. kaena batuk sendiri macam dan penyebabnya banyak sekali ... #zen.tilan.asem

116. dalam jangka panjang, semakin banyak asam yang melewati mulut dan bercampur ludah ... turunlah ketahanan gusi dan bibir .. dan muncullah sariawan ... #zen.tilan.asem

117. selain itu, proses penghancuran makanan dg volume asam lambung berlebihan juga akan menghasilkan gas .. ini yang membuat proses sendawa terjadi ... #zen.tilan.asem

118. gas2 yg dibawa dalam proses sendawa, dan sisa asam yang terbawa di tenggorokan dan mulutpun mulai mempengaruhi pernafasan .. dan ikut terhisap ke saluran nafas, dan didistribusikan ke kepala .. pusing dan gangguan mata adalah salah satu akibat kejadian ini ... #zen.tilan.asem

119. untuk menjaga kesopanan, manusia menahan sendawa, meludah, muntah, dan batuk di tempat umum ... asampun, krn volumenya semakin banyak, terpaksa tercampur ke makanan melebihi kadar yang seharusnya ... menjadikan proses ke belakang terhambat, kotoran mengeras, berwarna hitam, dan perut terasa penuh .. konstipasi atau sembelit namanya ... #zen.tilan.asem

120. karena terhambat pembuangannya, maka makanan yg sdh busuk bercampur gas2 beracun inipun terserap ke dalam usus, dan memasuki sistem peredaran darah .. organ2 pembersih darahpun bekerja super ekstra, sehingga terjadi kelelahan, dan orangnya tampak loyo dan lesu ... #zen.tilan.asem

121. darah yang lebih bersifat asam inipun mulai merusak dan membengkakkan bagian2 tubuh, terutama di persendian .. dan fenomena ini dirasakan sebagai 'rematik' dan 'asam urat' ... #zen.tilan.asem

122. akhirnya aliran darahpun tidak mampu membawa cukup oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan otot, saat itu juga organ2 pembersih darah sudah sangat kecapekan ... manusia mulai merasakannya sbg 'kolik' dan kram ... fenomena ini juga sering salah ditanggapi sbg "angin duduk" ... #zen.tilan.asem

123. mengatasinya bagaimana? ..kebiasaan2 selama berpuasa spt berjalan pagi di udara terbuka, minum lebih banyak air, mengatur pola makan dan tidur, meredam stress .. dan MINUM AIR KELAPA .. nah sekarang anda mengerti, betapa baiknya Tuhan mengirim anda untuk lahir di negara kepulauan yang kaya akan kelapa ... #zen.tilan.asem

_/|_
salam